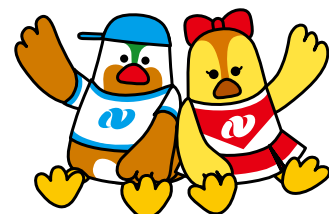


単品メニュー一覧

No	部門	献立名	頁
1	主食 (4品)	新大村寿司	48
2		さざえの炊き込みご飯	48
3		五目たこめし	49
4		牛肉そぼろ丼	49
5	主菜 (14品)	きびなごのいり焼き	50
6		はまちのムニエル野菜添え	50
7		あじのすり身コロッケ	51
8		鯛とじゃがいもの韓国風	51
9		ぶりの塩焼き	52
10		あじの南蛮漬け	52
11		白身魚のカラフル甘酢	53
12		レモンステーキ	53
13		豚肉のみそ焼き	54
14		じゃがいものラザニア風重ね焼き	54
15		鯨のお煮しめ	55
16		鯨の香味揚げ	55
17		豆腐入りロールキャベツ	56
18		プレーンオムレツ	56
19	副菜 (17品)	五島うどんのサラダ仕立て	57
20		ひじきのサラダ	57
21		冷しゃぶ風サラダ	58
22		しゃきしゃきじゃがの酢の物	58
23		いんげんの豚肉巻き	59
24		ほうれん草のクリーム煮	59
25		さといものガーリック炒め	60
26		トマトときゅうりの和風サラダ	60
27		鯨なます	61
28		レバーのバルサミコ酢煮	61
29		れんこんときのこのきんぴら風	62
30		あさりと青菜のからし和え	62
31		柿とりんごの白和え	63
32		かぼちゃと豚肉の炒め煮	63
33		ところてんの中華風サラダ	64
34		しゅうまい	64
35		いかとアスパラのソテー	65

No	部門	献立名	頁
36	汁物 (4品)	豚汁	65
37		卵とトマトの中華スープ	66
38		カリフラワーのミネストローネ	66
39		野菜たっぷりだんご汁	67
40	デザート (7品)	パリパリいりこせん	67
41		黒ごま豆乳プリン	68
42		きなこもち	68
43		煮豆	68
44		カステラ	69
45		トマトゼリー	69
46		キャロット羹	69
47	郷土料理 (17品)	トルコライス	70
48		島原具雑煮	71
49		上対馬とんちゃん	71
50		ハトシ	72
51		長崎ちゃんぽん	72
52		皿うどん	73
53		ぬっぺ	73
54		長崎ヒロス	74
55		煮ごみ	74
56		佐世保バーガー	75
57		はなはじき	75
58		じゃがいものだんご汁	76
59		ろくべえ	76
60		唐あくちまき	76
61		島原かんざらし	77
62		カスドース	77
63		かんころもち	77



1.新大村寿司



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
650	20.0	5.9

🕒 調理時間
60分(目安)

昔から伝えられている大村寿司は、砂糖の稀少価値時代に、この地独特のもてなしの心から、砂糖を多量に使用し、また保存性の関係で塩も多く使った味の濃い押し寿司です。これを現代風に減塩、減糖にした新大村寿司です。

材 料	1人分 (5切分)	6人分 (30切分)
	純使用量 (g)	目安量
精白米	125	5合
A 酒	5	大さじ2
だし昆布	2	12g
白身魚	25	150g
B さとう	2.5	大さじ1・1/2弱
酒	2.5	大さじ1
塩	0.1	少々
ごぼう	17	100g
油	0.5	小さじ1弱
C 和風だし	少々	少々
さとう	1.5	大さじ1
薄口しょうゆ	1.5	大さじ1/2
干しいたけ	3	10枚
かんぴょう	2.5	15g
D さとう	1.5	大さじ1
酒	2.5	大さじ1
しょうゆ	1.5	大さじ1/2
みりん	1.5	大さじ1/2
E はんぺん	8	50g
さとう	0.8	大さじ1/2弱
酢	0.4	小さじ1/2弱
鶏卵	42	中5個
F 塩	0.2	少々
酒	2.5	大さじ1
グラニュー糖	2	大さじ1
酢	17	1/2カップ
G さとう	8	1/3カップ強
塩	1	小さじ1

作り方

- ①米を洗って30分程水切りし、Aと水を入れて固めに炊く。
- ②Bの白身魚は茹でてそばろを作る。
- ③Cのごぼうはそぎ切りにし、米のとぎ汁であく抜きして水洗い後、油で炒め味付ける。
- ④Dの干しいたけはもどし細かく切り、かんぴょうは茹でて刻み、しいたけのつけ汁に調味料を入れて煮る。
- ⑤Eのはんぺんは角切りし、さとう、酢をふりかけておく。
- ⑥Fの材料で薄焼き卵を作って錦糸に切り、グラニュー糖をまぶす。
- ⑦Gで合わせ酢を作り、少し残してご飯に混ぜる。
- ⑧すし型の内側を手水(酢と水は同量)でぬらし、1段目のすし飯を広げ、③と④の1/3をその上に広げ、2段目のすし飯の上に残りの具を色の濃い順にのせ、最後に錦糸卵をのせて残りの合わせ酢をかけ、手の平で軽く押す。
- ⑨すし蓋で一度押し30分程おいて5cm角に切る。

2.さざえの炊き込みご飯



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
278	9.5	0.8

🕒 調理時間
40分(目安)

磯の香りがするサザエのこりこりした食感が食欲をそそる一品です。冷めても美味しくいただけます。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
精白米	70	2合弱
さざえ	25	100g
干しいたけ	1	2枚
人参	5	小1/4本
薄口しょうゆ	2.5	小さじ1・2/3
酒	1	小さじ1弱
塩	0.5	小さじ1/3

作り方

- ①米は洗しておく。
- ②さざえは殻をたわしでよく洗って茹で、身を取り出し2～3mmの厚さに切る。
- ③干しいたけは水でもどしてみじん切り、人参もみじん切りにする。
- ④米に③を合わせて炊く。
- ⑤炊き上がった④を加えて蒸らす。



3.五目たこめし



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
352	13.5	1.0

🕒 調理時間
40分(目安)

長崎近海で水揚げされたたこを使った噛みごたえのある炊き込みご飯です。

材 料	1人分 純使用量 (g)	4人分 目安量
精白米	65	1・2/3合強
もち米	15	1/3合強
水	100	2カップ
ゆでたこ	35	140g
干しいたけ	1.5	3枚
人参	10	中1/4本
ごぼう	10	40g
だし昆布	2	8g
A	酒	大さじ1強
	薄口しょうゆ	大さじ2
	みりん	大さじ1弱

作り方

- ①米ともち米を合わせて洗い、分量の水につけておく。
- ②ゆでたこは1.5cm角切りにし、さっと茹でる。
- ③干しいたけは水でもどして1cmの角切り、人参はいちょう切り、ごぼうはさがきにして水にさっと通す。
- ④①に③とAを加えて普通に炊く。
- ⑤炊き上がったら②のたこを加え、器に盛り好みにより青しその線切りをちらす。



4.牛肉そぼろ丼



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
530	16.5	11.8

🕒 調理時間
40分(目安)

材 料	1人分 純使用量 (g)	4人分 目安量
精白米	100	2・2/3合
強化米	0.5	小さじ1/3
牛ひき肉	35	140g
しょうが	1	1片
ごぼう	7	28g
干しいたけ	0.5	1枚
A	干しいたけの戻し汁	大さじ2・2/3
	さとう	大さじ1・1/3
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1弱
油	1	小さじ1
鶏卵	25	小2個
人参	6	小1/4本
B	さとう	小さじ1強
	塩	少々
油	2	小さじ2
レタス	40	160g

作り方

- ①米は洗って普通に炊く。
- ②干しいたけは、水で戻し細かく切る。ごぼうは細かいさがき、しょうがはみじん切りにする。
- ③鍋に油を入れ牛ひき肉、しいたけ、さがきごぼう、しょうがを炒め、Aで調味する。煮汁がなくなるまで中火で煎りつける。
- ④溶き卵にすりおろした人参とBを加えて調味し、油をひいたフライパンで炒り卵にする。
- ⑤レタスは洗って2cm幅に切り、水にさらしてパリッとさせる。
- ⑥器に①のご飯を盛り、⑤のレタスを敷き、その上に牛肉そぼろをかけ一番上に人参入り炒り卵をかける。

5.きびなごのいり焼き



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
219	25.6	2.1

🕒 調理時間
20分(目安)

五島列島で漁獲量の多い「きびなご」を使った鍋料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
きびなご	100	400g
大根	50	200g
人参	25	小1本
白菜	75	300g
春菊	50	200g
しめじ	45	大1パック
生しいたけ	15	中4枚
えのきたけ	40	2袋
和風だし	250	5カップ
A 薄口しょうゆ	30	1/2カップ強
みりん	19	1/3カップ
酒	15	1/3カップ弱

作り方

- きびなごは洗ってざるにあげておく。
- 大根、人参は5cm長さの薄い短冊切り、白菜はぶつ切り、しめじ、えのきたけは石づきを切りおとして小分けする。生しいたけは軸をとって十文字に切りこみを入れる。
- 鍋にAと野菜を入れ、沸騰したら食べる分のきびなごを入れながら供する。

※ きびなごは煮すぎないこと



6.はまちのムニエル野菜添え



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
271	14.4	17.7

🕒 調理時間
20分(目安)

長崎近海で水揚げされる「はまち」をムニエルにして洋風に調理し野菜を添え、和風ソースで食するあっさりした一品です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
はまち切り身	60	4切
塩	0.6	小さじ1/3強
こしょう	少々	少々
小麦粉	5	大さじ2・1/3弱
バター	5	大さじ1・2/3
かぶ	40	160g
バター	3	大さじ1
エリンギ	20	4/5パック
油	1	小さじ1
かぼちゃ (和風ソース)	20	80g
にんにく	0.5	1片
油	0.2	小さじ1/5
バルサミコ酢	5	大さじ1・1/3
しょうゆ	8	大さじ2弱
パセリ	1	4g

作り方

- かぶは1/4に切り、さっと茹でてバターでソテーする。
- エリンギは5mm厚さの縦に切り、油でソテーする。
- かぼちゃは7mm厚さの薄切りにして蒸しておく。
- はまちは塩、こしょうをし、小麦粉をまぶして両面の焼き色がつくまでバターで焼く。
- にんにくを油で香りがするまで炒め、バルサミコ酢、しょうゆの順に入れて和風ソースを作る。
- 器に①～④を盛り付け、⑤の和風ソースをかけてパセリを添える。

7.あじのすり身コロッケ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
289	19.9	16.7

🕒 調理時間
40分(目安)

じゃがいもの代わりにあじのすり身を使いひじきやチーズを加え、たんぱく質やカルシウムがたっぷりとなるコロッケです。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
あじすり身	60	240g
ひじき (乾)	4	16g
ごぼう	10	40g
人参	5	小1/4本
鶏卵	12	小1個
パン粉	3	大さじ4
A 牛乳	15	1/4カップ強
炒りごま	2	大さじ1弱
プロセスチーズ (ピザ用)	10	40g
塩	0.5	小さじ1/3
小麦粉	4	大さじ2弱
鶏卵	4	小1/3個
パン粉	4	1/2カップ弱
揚げ油	8	適量
レモン	10	1/2個
パセリ	1	4g
サラダ菜	15	3枚

作り方

- ① ひじきは水で戻し、1～2cmに切る。ごぼうは2cm長さの線切り、人参はみじん切りにする。
- ② あじのすり身に①とAを入れ小判型に丸める。
- ③ ②に小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけて170℃の油でこんがり揚げます。
- ④ 器に盛り、くし型レモン、パセリ、サラダ菜を添える。
※ ひじきの代わりに干し大根を使用してもよい。



8.鯛とじゃがいもの韓国風



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
186	12.5	9.5

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鯛切り身	50	200g
じゃがいも	50	200g
しめじ	15	小2/3パック
ししとう	4	8本
小ねぎ	2	2本
しょうが	2	1片
根深ねぎ	2	1/10本
コチュジャン	3	大さじ1
A しょうゆ	3	小さじ2
さとう	1.5	小さじ2
ごま油	1.5	大さじ1/2
ごま	1	小さじ1・1/3
油	2	小さじ2
水	25	1/2カップ

作り方

- ① じゃがいもは7～8mm厚さの輪切りにし、ラップに包んで電子レンジで3分間加熱する。
- ② しめじは石づきを取り小房に分け、ししとうはへたを取り穴をあけておく。
- ③ 小ねぎ、しょうがは3cm位の線切りにする。
- ④ 根深ねぎはみじん切りにし、Aと合わせてたれをつくる。
- ⑤ 鯛を一口大に切って、油をしいたフライパンで軽く焼き目をつけて取り出す。
- ⑥ このフライパンにじゃがいもを敷き、上に⑤の鯛をおいて④のたれをかけ、③をのせ、わきにしめじとししとうをおき、周りから水を入れて蓋をする。
- ⑦ 沸騰したら火を弱め約3分間蒸し煮にする。

9.ぶりの塩焼き



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
155	12.9	10.6

🕒 調理時間
15分(目安)

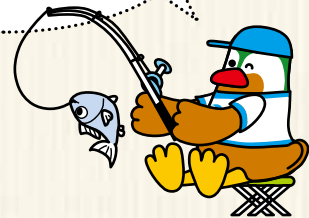
長崎近海で水揚げされる「ぶり」を手軽に焼いた一品です。
エネルギーやたんぱく質を増やしたい時の追加に適しています。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ぶり切り身	60	60g×4切
塩	0.6	小さじ1/3強
青しそ	1	4枚
はじかみしょうが	5	4本

作り方

- ①ぶりの切り身は、塩をふってしばらくおく。
- ②こんがりと焼いて器に盛り、付け合わせを添える。

冬場に五島や対馬でとれる
ぶりは脂がのっておいしく、
出世魚としても有名です。



10.あじの南蛮漬け



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
278	18.6	11.0

🕒 調理時間
20分(目安)

小あじを骨まで食べられるように揚げて野菜と一緒に食べられるようにした一品です。たんぱく質やカルシウム、ビタミンの補給ができます。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
小あじ	80	40g×8尾
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	少々	少々
片栗粉	5	大さじ2強
油	8	大さじ2・2/3
玉ねぎ	25	大1/2個
人参	10	中1/4本
ピーマン	10	40g
さとう	13	2/5カップ
しょうゆ	27	1/2カップ弱
A 塩	0.5	小さじ1/3
酢	38	3/4カップ強
和風だし	75	1・1/2カップ
赤とうがらし	1	1本

作り方

- ①小あじは内臓、えら、ゼイゴを取り、塩、こしょうをして水気を拭く。
- ②玉ねぎ、人参、ピーマンは線切りにする。
- ③Aをまぜて南蛮酢を作り、種を除き輪切りにした赤唐辛子を加える。
- ④①に片栗粉をまぶし、油でカリッとなるまで揚げ、熱いうちに③の南蛮酢に漬ける。
- ⑤野菜を加え、味がなじんだら器に盛り付ける。

11.白身魚のカラフル甘酢



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
277	19.3	13.9

🕒 調理時間
25分(目安)

材 料		1人分	4人分
		純使用量 (g)	目安量
A	白身魚	80	80g×4切
	塩	0.3	小さじ1/5
	こしょう	少々	少々
	酒	4	大さじ1強
	しょうが汁	1	小さじ1
	卵白	7	1個
	片栗粉	1.5	小さじ2
	揚げ油	5	適量
	トマト	50	大1個
	玉ねぎ	50	大1個
	生しいたけ	10	中3枚
	ピーマン	20	80g
	黄パプリカ	20	80g
	油	4	大さじ1・1/3
B	しょうゆ	8	大さじ2弱
	酢	8	大さじ2強
	さとう	4	大さじ2弱
	水	22	1/2カップ弱
C	片栗粉	1.5	小さじ2
	水	1.5	小さじ2

作り方

- ①魚は一口大のそぎ切りにし、Aで下味をつける。
- ②トマト、玉ねぎはくし形に、生しいたけは一口大に、ピーマン、パプリカは種を取り一口大に切る。
- ③魚にほぐした卵白をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
- ④中華鍋に油を熱し、②の野菜を炒める。
- ⑤火が通ったら③の魚を加え、水とBの調味料を加えて、水溶き片栗粉でとろみをつける。

12.レモンステーキ



● 1人分の栄養価

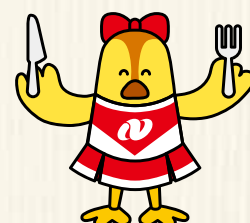
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
432	18.5	30.3

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
長崎和牛肉 (肩ロース)	100	400g
玉ねぎ	100	大2個
A	しょうゆ	1/3カップ強
	酒	大さじ1弱
	みりん	大さじ1強
	さとう	大さじ1・1/3
	玉ねぎ	小1/3個
	にんにく	1片
	レモン汁	大さじ2・2/3
	洋風だし	1カップ
バター	5	大さじ1・2/3

作り方

- ①Aの玉ねぎ、にんにくはすりおろし、合わせてタレを作る。
 - ②玉ねぎは薄くスライスしておく。
 - ③フライパンにバターを熱し、肉を一枚ずつ入れて片面だけを焼き、すぐにスライス玉ねぎを上のにせる。
 - ④⑤にタレを流し込み全体にさっと火を通す。
- ※ このステーキの出来上がりは、タレがたっぷり残っている状態です。



13. 豚肉のみそ焼き



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
372	19.2	25.0

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚肉(肩ロースうす切り)	100	100g×4枚
A	麦みそ	大さじ3・1/3
	酒	大さじ1・1/3
	みりん	小さじ2
	さとう	大さじ1弱
小麦粉	5	大さじ2・1/3弱
油	5	大さじ1・2/3
キャベツ	10	40g
きゅうり	5	20g
人参	5	小1/4本

作り方

- ① 豚肉(薄切り)は筋を切り、たたいてうすくのばす。
- ② Aを合わせて漬けだれを作り、①を30分間漬けておく。
- ③ ②の豚肉の水分をきり、小麦粉を両面にまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③を中火で焼く。
- ⑤ キャベツと人参は線切りにし、きゅうりは輪切りにして④に添える。



14. じゃがいものラザニア風重ね焼き



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
260	12.3	13.4

🕒 調理時間
60分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	80	320g
プロセスチーズ(ピザ用)	20	80g
バター	3	大さじ1
パセリ	1	4g
(ミートソース)		
あいびき肉	30	120g
玉ねぎ	20	中1/2個
人参	10	中1/4本
米粉	1	小さじ1
A	トマト水煮缶	120g
	トマトケチャップ	大さじ1・1/3
	洋風だしの素	小さじ1弱
	赤ワイン	大さじ1・1/3
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
オリーブ油	1	小さじ1
にんにく	0.5	1片

作り方

- ① 玉ねぎと人参は荒みじん切り、にんにくはすりおろす。
- ② 鍋にオリーブオイルとおろしにんにくを入れ火にかけ、玉ねぎと人参を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、あいびき肉を加えてよく火を通し、米粉を入れてよくなじませる。
- ④ ③にAを加え、煮詰めて塩・こしょうで味を整え、ミートソースを作っておく。
- ⑤ じゃがいもは2mmの厚さに輪切りにして水にさらす。
- ⑥ 耐熱容器にバターを薄く塗り、水気を切った⑤のじゃがいもと④のミートソースを交互に入れる。上にプロセスチーズをのせ、200℃に温めておいたオーブンで焦げ目がつくように20分ほど焼く。
- ⑦ 焼き上がりにパセリを散らし、器に盛る。

長崎県で多く生産されるじゃがいもをパスタの代わりに使ったラザニアです。

15. 鯨のお煮しめ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
265	11.1	13.0

🕒 調理時間
20分(目安)

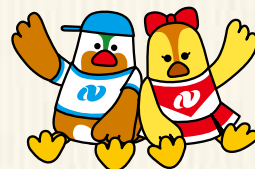
長崎県内各地で昔から食べられていた鯨料理の一つで、煮しめ用のうねす鯨を野菜と一緒に煮込みました。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鯨 (煮しめ用)	30	120g
厚揚げ	30	3/4丁
大根	30	120g
じゃがいも	40	160g
玉ねぎ	50	大1個
人参	15	中1/3本
さやいんげん	8	32g
和風だし	45	1カップ弱
さとう	6	大さじ2・2/3
しょうゆ	8	大さじ2弱
A 酒	6	大さじ1・2/3弱
みりん	4	大さじ1弱

作り方

- ① 鯨は水洗いして塩抜きする。
- ② 厚揚げは湯通しして1.5cm厚さに切る。大根、じゃがいも、人参は大きめの乱切り、玉ねぎは2cm巾のくし形に切る。
- ③ さやいんげんは茹でて3cm長さに切る。
- ④ だし汁に②の野菜を入れて火にかけ、野菜に火が通ったら①と②の厚揚げを加えてAで調味し、味がしみるまで炊く。
- ⑤ 器に盛って③を飾る。

長崎では、鯨料理がお正月やおくんち、祝いの席に欠かせないものとして登場し、独自の鯨食文化があります。



16. 鯨の香味揚げ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
281	26.7	11.9

🕒 調理時間
25分(目安)

長崎県内各地で昔から食べられていた鯨料理の一つです。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鯨赤身	100	400g
赤とうがらし	1	1本
しょうが	8	1片
にんにく	4	1片
しょうゆ	6	大さじ1・1/3
A 酒	4	大さじ1強
米みそ	2.5	大さじ1/2強
小麦粉	5	大さじ2・1/3弱
揚げ油	11	適量
キャベツ	50	200g
大根	25	100g
レモン	10	1/2個

作り方

- ① にんにく、赤とうがらし、しょうがはみじん切りにし、Aの調味料とともに漬け汁をつくる。
- ② 鯨は1cm程度の薄切りにし①の汁に20分程度漬けておく。
- ③ ②の鯨の漬け汁をきり小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ④ ③を器に盛り線切りキャベツ、おろし大根とくし型レモンを添える。



17.豆腐入りロールキャベツ



● 1人分の栄養価

エネルギー
(kcal)

127

たんぱく質
(g)

8.7

脂質
(g)

5.5

🕒 調理時間
30分(目安)

ひき肉だけでなく、豆腐を使用することで脂肪を減らした料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
キャベツ	50	200g
木綿豆腐	35	1/3丁
豚ひき肉	25	100g
生しいたけ	8	中3枚
人参	10	中1/4本
しょうが	3	1片
和風だし	100	2カップ
片栗粉	2.5	大さじ1強
水	2	大さじ1/2強
A	酒	大さじ1/2強
	赤酒	小さじ1弱
B	薄口しょうゆ	小さじ2
	酒	大さじ1強
B	赤酒	大さじ1強
	しょうゆ	小さじ2
B	薄口しょうゆ	小さじ1

作り方

- キャベツは熱湯でさっと茹で、硬い軸はそぎ落とす。
- 豆腐は水気をきり、生しいたけは石づきをとり粗みじん切り、しょうがはすりおろしておく。
- 人参は飾り切りにし、切れ端は粗みじん切りにする。
- ボールに②と豚ひき肉、人参のみじん切りとAを入れてよくこねる。
- キャベツを広げて④を包みこむ。
- だし汁にBを加えて中火にかけ、⑤と③の花型人参を加えて落し蓋をして10分程煮込む。
- 火が通ったら水どき片栗粉を加えてとろみをつける。器に盛って花型人参を飾る。

18.プレーンオムレツ



● 1人分の栄養価

エネルギー
(kcal)

135

たんぱく質
(g)

6.9

脂質
(g)

9.7

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏卵	50	小4個
牛乳	15	1/4カップ強
塩	0.1	少々
こしょう	少々	少々
油	4	大さじ1・1/3
トマトケチャップ	10	大さじ2・2/3
パセリ	1	4g

作り方

- 卵を溶き牛乳と塩、こしょうを加えて泡立てないよう混ぜる。
 - フライパンに油を熱し、①を流し入れて大きく混ぜ、全体が半熟状態になったら形を整えて裏返しサッと焼く。
 - 器に盛ってトマトケチャップをかけパセリを飾る。
- ※ プレーンオムレツは半熟状が口当たりが良いが、集団調理の場合卵に良く火を通すこと。



19.五島うどんのサラダ仕立て



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
214	4.9	11.0

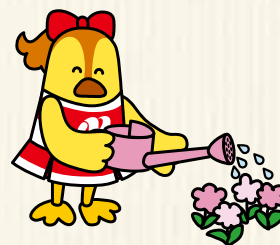
🕒 調理時間
30分(目安)

独特のこしがある五島うどんを鶏肉や野菜と一緒に食べるサラダです。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
五島うどん (乾)	25	100g
サラダ油	2	小さじ2
鶏むね肉	10	40g
根深ねぎ	10	1/2本
しょうが	3	1片
人参	5	小1/4本
オクラ	10	2本
トマト	20	中1/2個
にがうり	15	60g
ごまドレッシング	18	大さじ4

作り方

- ①五島うどんは茹でてサラダ油をからめておく。
- ②鶏むね肉は茹でて食べやすい大きさにさいておく。
- ③人参は細い線切りにして茹で、オクラは茹でて斜め切り、にがうりは薄い輪切りにしてさっと茹でる。
- ④トマトはくし型に切り、根深ねぎとしょうがは細い線切りにする。
- ⑤皿にうどんを盛り、野菜や鶏むね肉を飾り、ごまドレッシング又は麺汁等好みのタレで食べる。



20.ひじきのサラダ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
116	5.6	8.0

🕒 調理時間
10分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ゆで大豆	25	100g
長ひじき (乾)	5	20g
赤ピーマン	10	40g
きゅうり	25	100g
マヨネーズ	6	大さじ2
A 酢	4	大さじ1強
練りごま	2	大さじ1/2
しょうゆ	3	小さじ2

作り方

- ①長ひじきは水でもどして茹で、ゆで大豆は熱湯をかける。
 - ②赤ピーマンは線切りに、きゅうりは半月切りにする。
 - ③Aを合わせ、食べる直前に①、②を和える。
- ※ 大豆は、乾燥でも、缶詰でもどちらでもよい。
(乾燥の場合、1人分10g程度用いる。)



21.冷しゃぶ風サラダ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
85	9.0	1.9

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚肉 (肩ロース・赤身)	30	120g
しゃぶしゃぶ用 根深ねぎ	5	1/5本
しょうが	2	1片
キャベツ	80	320g
水菜	10	40g
赤パプリカ	5	20g
わかめ (乾)	2	8g
和風ドレッシング	15	大さじ4

作り方

- ①根深ねぎとしょうがを入れた熱湯に、豚肉を広げ入れて冷水にとってザルにあげる。
- ②キャベツは大きくざく切りし、さっと茹でて冷水にとり水気をきっておく。
- ③水菜は3～4cm長さに、赤パプリカは種をとって薄く切る。
- ④わかめは戻して一口大に切る。
- ⑤①～④を彩りよく盛り付ける。
- ⑥食べる時に和風ドレッシングをかける。



22.しゃきしゃきじゃがの酢の物



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
86	2.8	3.7

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	40	160g
油揚げ	5	20g
かにかまぼこ	10	40g
青しそ	1	4枚
A	酢	大さじ1強
	和風だし	大さじ1
	さとう	大さじ1弱
	ごま油	小さじ2

作り方

- ①じゃがいもは細い線切りにして、熱湯でさっと茹でる。(しゃきしゃき感を残すため茹ですぎない。) 青しそは細い線切りにする。
- ②油揚げはフライパンで両面を焼き、線切りにする。かにかまぼこはほぐして、さっと熱湯にくぐらせる。
- ③Aで①②を和え器に盛る。



じゃがいものしゃきしゃきとした食感が味わえるサラダ感覚の酢の物です。

23. いんげんの豚肉巻き



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
95	9.8	4.5

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚もも肉 (うす切り)	40	160g
塩	0.5	小さじ1/3
こしょう	0.3	少々
さやいんげん	15	60g
人参	20	中1/2本
えのきたけ	10	1/2袋
油	3	大さじ1

作り方

- ①さやいんげんは塩少々(分量外)を加えて茹でる。
- ②人参はさやいんげんの長さに揃えて1cm角の棒状に切り、茹でる。
- ③えのきたけは石づきを切りおとしてほぐす。
- ④豚肉に塩・こしょうをし、①②③を芯にして巻く。
- ⑤フライパンに油を熱し、④を色よく焼く。
- ⑥⑤を斜め半分に切り器に盛り付ける。



24. ほうれん草のクリーム煮



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
169	16.2	5.4

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ほうれん草	100	400g
生しいたけ	40	大12枚
かにかまぼこ	50	200g
牛乳	120	2・1/4カップ強
水	50	1カップ
A	洋風だしの素	1.25
	こしょう	少々
	白ワイン	7
片栗粉	4	大さじ2弱
水	4	大さじ1強

作り方

- ①ほうれん草は固めに茹でてざく切りにする。
- ②生しいたけは石づきを取り、4つ割りにする。
- ③鍋にAを入れてかにかまぼこ②を加えてさっと煮る。
- ④③に①と牛乳を加え水溶き片栗粉でとろみをつける。



25. さといものガーリック炒め



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
126	3.5	6.4

🕒 調理時間
20分(目安)

さといもにチーズを加えた洋風仕立ての味は若者にも好まれる料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
さといも	100	中10個
にんにく	2	1片
ベーコン	9	2枚
オリーブ油	2	小さじ2
塩	0.4	小さじ1/3弱
こしょう	少々	少々
粉チーズ	3	大さじ2
赤パプリカ	5	20g
パセリ	1	4g
水	11	大さじ3弱

作り方

- ① さといもは皮をむいて1cm幅の輪切りにしサッと洗う。ベーコンは5mm幅の短冊に、パプリカは3mm角に切る。
- ② フライパンにオリーブ油とにんにくを炒め、香りが出たらベーコンを加えてカリカリになるまで炒める。
- ③ ②にさといもを加え、油が全体に回ったら水を入れ蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- ④ さといもに火が通ったら塩、こしょうで味を整え、粉チーズを振ってパプリカを散らす。
- ⑤ 器に盛り刻みパセリを散らす。



26. トマトときゅうりの和風サラダ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
57	3.6	3.0

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
トマト	50	大1個
きゅうり	45	180g
塩	0.3	小さじ1/5
青しそ	1.5	6枚
ちりめんじゃこ	5	20g
レモン汁	4	大さじ1
しょうが汁	1	小さじ1
A しょうゆ	3	小さじ2
油	1.5	大さじ1/2
すりごま	2	大さじ1弱

作り方

- ① トマトはくし形に切る。
- ② きゅうりは小さめの乱切りにし、塩をふった後水気をとる。
- ③ 青しそは縦半分にして線切りにする。
- ④ ちりめんじゃこはから炒りしてパリパリにする。
- ⑤ Aの調味料でドレッシングをつくり①～④を和える。



27.鯨なます



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
161	2.2	13.8

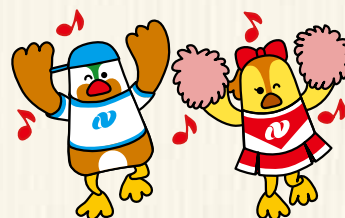
🕒 調理時間
15分(目安)

鯨本皮をなますに用い、特有の味と歯ごたえが楽しめます。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鯨 (本皮)	20	80g
大根	50	200g
人参	4	小1/5本
塩	1	小さじ2/3
酒	2	大さじ1/2強
A	さとう	2
	酢	3
	酒	1

作り方

- ① 鯨本皮はさっと茹でて塩抜きし、短冊切りにして酒をふりかける。
- ② 大根と人参は皮をむき、3～4cmの短冊に切って別々に塩もみして絞る。
- ③ Aをあわせ人参を先に加え、次に大根と①を和える。



28.レバーのバルサミコ酢煮



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
104	10.2	3.2

🕒 調理時間
20分(目安)

鉄分の多いレバーをバターやバルサミコ酢で煮込んで食べやすくした一品です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏レバー	50	200g
A	しょうゆ	9
	さとう	7
	バター	2
	バルサミコ酢	3

作り方

- ① 鶏レバーはよく洗って、脂肪や血の塊などを取り除きさっと茹でる。
- ② 鍋にAを合わせて火にかけ、煮立ってきたら①を加えて煎り煮にする。



29.れんこんときのこのきんぴら風



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
81	2.8	3.4

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
れんこん	40	160g
しめじ	25	小1パック
えのきたけ	25	1・1/4袋
赤とうがらし	1	1本
和風だし	50	1カップ
さとう	2	大さじ1弱
しょうゆ	6	大さじ1・1/3
油	1.5	大さじ1/2
ごま油	1.5	大さじ1/2
青のり粉	1	小さじ2

作り方

- ①れんこんは皮をむき、縦半分に切って薄切りにし、水にさらした後、水気をきる。
- ②しめじとえのきたけは石づきを切りおとして食べやすい長さに切る。赤とうがらしは、種をとって小口切りにする。
- ③鍋に油とごま油を熱し、①をゆっくりと炒めて②を加えてだし汁を加える。
- ④③にさとうとしょうゆで調味し、煮汁が1/4以下になるまで炒り煮する。器に盛って青のり粉をふる。



30.あさりと青菜のからし和え



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
21	2.1	0.2

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
あさりむき身 (冷凍可)	20	80g
A	しょうが汁	5
	酒	4
青菜 (小松菜)	50	200g
B	和風だし	2
	薄口しょうゆ	3
	さとう	0.5
	練りからし	1

作り方

- ①あさりのむき身はAで炒り煮する。
- ②青菜 (小松菜) は茹でて3cm長さに切る。
- ③①、②を軽くしぼり、食べる直前にBで和える。



あさりと青菜をからしで和えたカルシウム補給の出来る一品です。

31.柿とリンゴの白和え



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
91	3.0	2.9

🕒 調理時間
15分(目安)

柿やリンゴの果物を白和えの衣で和えた副食です。植物性たんぱく質とビタミンを同時に摂ることができます。

材 料	1人分 純使用量 (g)	4人分 目安量
柿	25	大1/2個
りんご	40	大1/2個
きゅうり	25	100g
木綿豆腐	25	1/4丁
練りごま	3	大さじ1弱
A 薄口しょうゆ	0.8	小さじ1/2強
麦みそ	3	小さじ2
さとう	2	大さじ1弱

作り方

- ① 柿は皮をむいて1cmの角切り、りんごは芯を取って1cm角切りにし、塩水につけて水気をきる。
- ② きゅうりは1cm角に切って軽く塩をふり、5～6分おいて水気をとる。
- ③ 木綿豆腐は沸騰した湯に塩を加えて1～2分茹で、ざるにあげて水気を切り冷ます。
- ④ ボールに③とAを入れて、つぶすようにしてよく混ぜる。(豆腐は裏ごしすると口当たりがよい。)
- ⑤ ④で①と②を和える。



32.かぼちゃと豚肉の炒め煮



● 1人分の栄養価

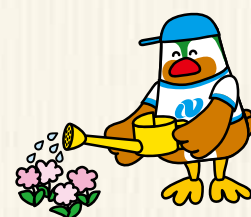
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
134	6.6	4.0

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分 純使用量 (g)	4人分 目安量
かぼちゃ	50	200g
豚もも肉 (うす切り)	20	80g
玉ねぎ	30	小1個
人参	10	中1/4本
ピーマン	10	40g
生しいたけ	10	中3枚
油	3	大さじ1
さとう	2.5	大さじ1強
しょうゆ	6	大さじ1・1/3
みりん	1	小さじ2/3

作り方

- ① かぼちゃは5mm厚さのうす切りにして固めに茹でる。
- ② 豚肉は2cm幅に、玉ねぎはくし型に、人参は短冊切り、ピーマン、生しいたけは一口大に切る。
- ③ フライパンに油を熱し、②を火の通りにくい順に入れて炒め、火が通ったら調味料を加える。
- ④ 最後に①を加え、汁気がなくなるまで煮る。



33. ところてんの中華風サラダ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
68	3.1	3.5

🕒 調理時間
15分(目安)

ナンプラーは、タイを代表する調味料で、小魚を発酵させた上澄み液を熟成させて作る魚醤。ない場合は、醤油で代用する。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ところてん	100	400g
ロースハム	10	4枚
人参	10	中1/4本
きゅうり	20	80g
酢	6	大さじ1・2/3弱
しょうゆ	5	大さじ1強
ごま油	1	小さじ1
ナンプラー	1.5	小さじ1
さとう	1	小さじ1・1/3
酒	8	大さじ2強
炒りごま	2	大さじ1弱
刻みのり	適宜	適宜

作り方

- ①ところてんはザルに入れて水洗いする。
- ②ロースハムは半分に切って線切りにする。
- ③人参、きゅうりはごく細い線切りにし、人参はサッと茹でる。
- ④Aの調味料を合わせて、タレを作る。
- ⑤器にところてんを盛り、上に②③と炒りごま、刻みのりを盛りつける。



34. しゅうまい



● 1人分の栄養価

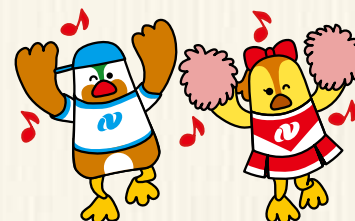
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
144	7.6	5.8

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分 (3個)	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚ひき肉	30	120g
玉ねぎ	12	中1/4個
干しいたけ	1	2枚
片栗粉	3	大さじ1・1/3
さとう	0.5	小さじ2/3
A 塩	0.2	少々
しょうゆ	2	大さじ1/2弱
ごま油	1	小さじ1
グリーンピース (冷凍)	1	4g
しゅうまいの皮	15	12枚
酢	5	大さじ1・1/3
しょうゆ	3	小さじ2

作り方

- ①玉ねぎ、水に戻した干しいたけはみじん切りにする。
- ②豚ひき肉に①とAを加えてよく混ぜる。
- ③しゅうまいの皮に②をのせ、形を整えながら包み、上にグリーンピースをのせる。
- ④蒸し器で約10分位蒸す。
- ⑤器に盛り、酢しょうゆを添える。



35.いかとアスパラのソテー



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
125	18.5	4.1

🕒 調理時間
25分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
グリーンアスパラガス	25	5本
いか	25	100g
きくらげ (乾)	0.5	2g
しょうが	1	1片
中華だし	50	1カップ
さとう	0.4	小さじ1/2強
A 薄口しょうゆ	1.5	小さじ1
塩	1	小さじ2/3
こしょう	少々	少々
片栗粉	1	小さじ1強
油	3	大さじ1

作り方

- ① アスパラは根元の固いところを切り落とし、下の方はピーラーでうすく皮をむいて5～6cm長さの斜め切りにしてさっと茹でる。
- ② いかは皮をむいて開き、表に切り込みを入れて斜め1cm幅に切る。
- ③ 足は1本ずつ切りはなして4～5cm長さに切り、エンペラも1cm幅に切る。
- ④ 沸騰した湯に塩少々を入れ、②と③をさっと茹でてザルに取る。
- ⑤ きくらげは水に戻して細く切る。しょうがは線切りにする。
- ⑥ フライパンに油を熱してしょうがを炒め、①ときくらげを加えてAで調味する。
- ⑦ ⑥に水溶き片栗粉でとろみをつけ、④を加えて炒め合わせる。

36.豚汁



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
139	9.6	5.6

🕒 調理時間
20分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚もも肉	25	100g
厚揚げ	20	1/2丁
さといも	40	中4個
塩	少々	少々
大根	25	100g
人参	10	中1/4本
ごぼう	10	40g
和風だし(煮干し・だし昆布)	150	3カップ
麦みそ	12	大さじ2・2/3
小ねぎ	2	2本

作り方

- ① 豚肉は1～2cm幅に切る。
- ② 厚揚げは熱湯をかけて1cm角に切る。
- ③ さといもは皮をむいて塩洗いし、2cmの角切り。大根、人参はいちょう切り、ごぼうは輪切りにする。
- ④ 小ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 鍋にだし汁を入れ、①～③を加えて中火にかけ、材料に火が通ったらみそを溶きいれて④をちらす。



37.卵とトマトの中華スープ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
74	4.4	4.1

🕒 調理時間
15分(目安)

トマトの酸味で食べやすいスープです。疲労回復やコンディション調整に適した一品です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏卵	20	小2個
トマト	60	中1・1/2個
根深ねぎ	4	1/5本
しょうが	4	1片
油	2	小さじ2
A 中華だしの素	1.5	小さじ2
湯	150	3カップ
しょうゆ	3	小さじ2
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
片栗粉	1.5	小さじ2
パクチ	適宜	適宜

作り方

- ① トマトは湯むきして一口大の角切りにする。深ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋を中火にかけて油を熱し、深ねぎとしょうがを炒めてAを入れ、煮立ったらトマトを加えて調味する。
- ③ ②に水溶き片栗粉を加えて全体にとろみをつける。
- ④ とろみ卵を加え、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ 好みでパクチを散らす。



38.カリフラワーのミネストローネ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
67	4.1	4.3

🕒 調理時間
30分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
カリフラワー	25	100g
ベーコン	5	1枚
玉ねぎ	10	小1/3個
トマト	20	中1/2個
にんにく	0.5	1片
洋風だし	150	3カップ
塩	0.2	少々
こしょう	少々	少々
オリーブ油	2	小さじ2
イタリアンパセリ	少々	少々
パルメザンチーズ	1	小さじ2

作り方

- ① カリフラワーは小房に分ける。
- ② ベーコン、玉ねぎは1cm角切りにする。
- ③ トマトは縦半分に切って種をとり1cm角切り、イタリアンパセリはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油とみじん切りしたにんにくを入れて火にかけて香りが出たら玉ねぎ、ベーコン、カリフラワーを炒めスープを加えて煮る。
- ⑤ ④にトマトを加えてアクを取り、弱火にして20～25分煮込み塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ 食べる時にイタリアンパセリとパルメザンチーズを加える。

39.野菜たっぷりだんご汁



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
128	3.1	5.6

🕒 調理時間
30分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	33	130g
A	片栗粉	7
	水	2.5
	塩	0.05
豚肉 (肩ロース)	13	52g
人参	5	小1/4本
こんにゃく	13	1/4枚
ごぼう	5	20g
油	3	大さじ1
水	125	2・1/2カップ
酒	4	大さじ1強
B	薄口しょうゆ	3
	みりん	3
	塩	0.05
小ねぎ	3	2本

作り方

- ①じゃがいもは皮つきのまま茹で熱いうちに皮をむいてつぶし、Aを加えてこね、まとまったら8等分にして丸めじゃがいも団子を作る。
- ②豚肉は1cm幅に切る。
- ③人参、こんにゃくは1cm幅の短冊切り。こんにゃくは熱湯でさっと茹でる。ごぼうは斜め薄切りにし、酢水にさらして水気を切る。
- ④鍋に油を熱し、②を炒め、③を加えて水と酒を加える。
- ⑤ひと煮立ちさせてアクをとり、3～4分間中火で煮たら、Bの調味料を加えて混ぜ、①を加える。
- ⑥椀に盛り、小口切りの小ねぎを散らす。

40.パリパリいりこせん



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
138	4.7	5.6

🕒 調理時間
40分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
いりこ	4	16g
小麦粉	18	2/3カップ弱
ベーキングパウダー	1	小さじ1
わかめ (乾)	0.5	2g
炒りごま	3	大さじ1・1/3
パセリ	1	4g
さとう	2	大さじ1弱
ごま油	3	大さじ1
水	15	1/3カップ弱
揚げ油	0.4	適量

作り方

- ①いりこは焦がさないようから炒りし、細かく刻む。
- ②パセリはみじん切りにする。わかめも、フライパンで炒り、乾燥させて細かくほぐしておく。
- ③小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるい、①②とごま、さとう、ごま油を加え、水を少しずつ入れて耳タブ位の硬さにこねる。
- ④めん棒で薄くのばし、好みの形にしてカラリと揚げる。

生産量が日本一（平成23年調）のいりこを丸ごと刻んでせんべいにしました。



41.黒ごま豆乳プリン



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
73	4.1	2.8

🕒 調理時間
40分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豆乳	60	1・1/4カップ
加糖練乳	10	大さじ2・2/3
ゼラチン	1.6	小さじ2強
水	8	大さじ2強
練りごま(黒)	1.5	小さじ1強
ペパーミントの葉	適宜	適宜

作り方

- ①ゼラチンを分量の水に振り入れふやかす。
 - ②豆乳と練乳を合わせ火にかけて沸騰直前まで温め火を消し、①を加えてよく溶かす。
 - ③②に練りごまを加え、鍋底を氷水に当てながら混ぜ、とろみがついたら型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ④器に盛り、あればミントを飾る。
- ※ ゼラチンはアガーでもよい

42.きなこもち



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
170	3.9	1.6

🕒 調理時間
15分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
もち	50	50g大4個
きなこ	5	大さじ2強
さとう	8	大さじ3・1/2強
塩	0.1	少々

作り方

- ①きなこさとう、塩を合わせてよく混ぜておく。
- ②もちは、茹でて柔らかくしておく。
- ③②の柔らかくしたもちに①のきなこをまぶす。



43.煮豆



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
198	2.0	0.4

🕒 調理時間
3時間(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
白豆(十六寸豆)	30	120g
さとう	33	1カップ弱
塩	0.5	小さじ1/3
豆煮汁	25	1/2カップ

作り方

- ①豆は一晩水に浸けておき、浸けた水をひたひたに入れて柔らかくなるまで煮る。
- ②よく煮えたら、豆をザルにあげる。この時、煮汁は捨てないで取り置く。
- ③さとうと塩、煮汁を鍋でひと煮立ちさせ、さとうが溶けたら②の豆を加えて漬け込む。

44.カステラ



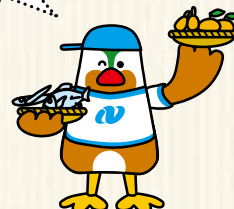
● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
191	3.7	2.8

🕒 調理時間
0分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
カステラ	60	4切

南蛮貿易で渡来したポルトガル人により製法が伝えられたという長崎の歴史を語る代表的な銘菓です。当時は貴重だった砂糖をふんだんに使うことができた長崎ならではの一品です。



45.トマトゼリー



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
144	1.4	0.2

🕒 調理時間
30分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
トマトジュース (無塩)	200	4カップ
アガー	5	大さじ2・1/3
さとう	15	1/2カップ弱
さとう	8	大さじ3・1/2強
A ざらめ	4	大さじ1強
水	40	3/4カップ強
はちみつ	2	小さじ1強

作り方

- ① 鍋にアガーとさとうをあわせておく。
- ② ①にトマトジュースを少しずつ混ぜながら加えて溶かし、火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、1～2分かき混ぜながら煮溶かす。
- ④ 火を止めてゼリー型に流し込み、冷やし固める。
- ⑤ 鍋にAを入れて火にかけ、さとうが溶けたらハチみつを加えて冷まし、シロップをつくる。
- ⑥ トマトゼリーを器に盛り、横から⑤のシロップをそっと注ぐ。

46.キャロット羹



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
115	0.8	0.2

🕒 調理時間
30分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
人参	50	小2本
レモン汁	2	小さじ2
みかんジュース	100	2カップ
水	50	1カップ
アガー	5	大さじ2・1/3
さとう	15	1/2カップ弱
ペパーミントの葉	適宜	適宜

作り方

- ① 人参は皮をむいて薄く切り、柔らかく茹でて粗熱をとりミキサーにかけてペースト状にする。
- ② アガーとさとうをあわせておく。
- ③ 鍋に、①の人参ピューレと水とみかんジュースを合わせ、②を加えて火にかけ、1、2分沸騰させる。おろし際にレモン汁を加える。
- ④ ③を型に流して固め、ミントの葉を飾る。

47.トルコライス



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1139	28.5	42.2

🕒 調理時間
60分(目安)

材 料	1人分 純使用量 (g)	4人分 目安量
(炊き込みピラフ)		
精白米	120	3合強
水	150	3カップ
人参	35	中1本
ホールコーン (冷凍)	35	140g
玉ねぎ	30	小1個
洋風だしの素	2	大さじ1弱
塩	2.5	大さじ1/2強
こしょう	少々	少々
バター	4	大さじ1・1/3
パセリ	1	4g
(とんかつ)		
豚肉 (肩ロース)	60	60g×4枚
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
小麦粉	3	大さじ1・1/3
鶏卵	6	小1/2個
パン粉	6	1/2カップ強
揚げ油	10	適量
キャベツ	20	80g
きゅうり	10	40g
トマト	20	中1/2個
(スパゲティナポリタン)		
スパゲティ	35	140g
ウインナー	20	4本
玉ねぎ	30	小1個
ピーマン	10	40g
マッシュルーム (缶)	5	20g
トマトケチャップ	15	大さじ4
ウスターソース	18	大さじ4
さとう	4.5	大さじ2
油	2	小さじ2
(トルコライスソース)		
デミグラスソース (缶)	30	120g
水	50	1カップ
さとう	4.5	大さじ2
トマトケチャップ	7.5	大さじ2
ウスターソース	18	大さじ4

古くから海外と交流のあった長崎のレストランなどでみられるトルコライスは、大皿にピラフ、とんかつ、スパゲッティ、生野菜などをのせたボリュームたっぷりの一品です。デミグラスソースの代わりにカレーをかけたものもあります。

作り方

(炊き込みピラフ)

- ①米は洗ってざるにあげる。
- ②人参、玉ねぎはみじん切りにし、パセリは刻んでおく。
- ③炊飯器に米と人参、玉ねぎ、ホールコーンを入れ、洋風だし、塩、こしょう、バターを加えて炊く。
- ④炊き上がったたら刻んだパセリを混ぜる。

(とんかつ)

- ①豚肉は筋をきり塩・こしょうする。
- ②①の肉に小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油でからりと揚げ、食べやすいように切り分ける。
- ③キャベツは線切り、きゅうりは斜め切り、トマトはくし型に切って盛り付ける。

(スパゲティナポリタン)

- ①スパゲティは茹でる。(太さによって茹で時間を加減する。)
- ②ウインナーは、4～6切に細く切る。
玉ねぎは縦に薄切り、ピーマンは縦に細く線切りにする。
- ③マッシュルーム缶は水気を切っておく。
- ④鍋に油を熱して②を炒め、トマトケチャップ、さとう、ウスターソースを加えて混ぜ、①と③を加えて炒める。

(トルコライスソース)

- ①デミグラスソースを鍋に移し、水、さとう、ウスターソース、トマトケチャップを加えて火にかけ、とろみがつくまで煮詰めてとんかつにかける。



48.島原具雑煮



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
437	21.5	12.2

🕒 調理時間
30分(目安)

多くの野菜やかまぼこ・鶏肉の他に、高野豆腐や刻み昆布を入れた島原地方の雑煮です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
もち	60	30g大8個
鶏肉	25	100g
さといも	25	中3個
ごぼう	30	120g
人参	20	中1/2本
大根	50	200g
白菜	50	200g
干しいたけ	4	8枚
高野豆腐	8	2個
油揚げ	15	60g
板付かまぼこ	25	100g
刻み昆布	2	8g
和風だし	250	5カップ
薄口しょうゆ	25	1/2カップ弱
しょうゆ	13	大さじ3弱
みりん	13	大さじ3弱
塩	0.1	少々
春菊	5	20g

作り方

- ① 干しいたけは水でもどす。(もどし汁はとっておく。)
 - ② 鶏肉は細切り、さといもは乱切り、ごぼうはささがき、人参、大根は短冊切り、白菜は3cm幅にざく切りにする。
 - ③ 高野豆腐はもどして2～3mmの薄切り、油揚げは1cm幅に、かまぼこは薄切りにする。
 - ④ 深めの鍋にだし汁(もどし汁も)を入れて火にかけ、②の材料を入れて煮、火がとおったら、しょうゆ、みりん、塩で味を整える。
 - ⑤ ④に③の材料を加えひと煮立ちさせ、もち、刻み昆布、春菊を加え弱火で煮る。
- ※ 焼きあなごなどの魚介類を好みで入れても良い。

49.上対馬とんちゃん



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
295	15.7	19.9

🕒 調理時間
15分(目安)

にんにくと唐辛子の入った独特のたれに漬け込んだ豚肉と野菜を一緒に炒めて食べる料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
豚肉(肩ロースうす切り)	80	320g
麦みそ	9	大さじ2
さとう	4	大さじ2弱
酢	3	大さじ1弱
しょうゆ	3	小さじ2
ごま油	1	小さじ1
すりごま	2	大さじ1弱
にんにく	少々	1片
一味唐辛子	少々	少々
油	2	小さじ2
玉ねぎ	30	小1個
ピーマン	15	60g
人参	8	小1/3本

作り方

- ① Aを合わせてたれを作り、豚肉を漬け込んでおく。
- ② 玉ねぎ、ピーマンは1cm幅の線切り、人参は1cm幅のうす切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②を炒めて皿にとりだす。
- ④ ③のフライパンに①を入れて炒め、③の野菜と合わせる。

「B級ご当地グルメの祭典！
B-1 グランプリ」で平成24
年度準グランプリを受賞しま
した。



50.ハトシ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
192	9.7	9.8

🕒 調理時間
60分(目安)

明治時代に長崎へ伝来した中華料理の一品です。現在は本来のえびを使ったものの他、魚のすり身、豚肉などを使ったものも作られており、若者に好まれる一品です。

材 料	1切分	3切分
	純使用量 (g)	目安量
えび	20	60g
豚ももひき肉	10	30g
卵黄	3.5	1/2個
A	塩	小さじ1/3弱
	ごま油	小さじ1/2弱
	片栗粉	小さじ1強
	こしょう	少々
食パン (サンド用)	30	30g×3枚
揚げ油	5	適量
サラダ菜	7	2枚

作り方

- ① えびは背ワタを取り、包丁でよくたたいておく。
- ② 豚ひき肉もよくたたいてえびと一緒にし、これに卵黄とAを混ぜる。
- ③ 食パンの上に②をうすく広げ、上から別の食パンでサンドし10分ほど蒸す。
- ④ 荒熱がとれたら油で揚げる。
- ⑤ ④を器に盛り、サラダ菜を添える。



51.長崎ちゃんぽん



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
455	28.0	8.4

🕒 調理時間
30分(目安)

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ちゃんぽん玉 (茹)	180	4玉
豚肉	25	100g
いか	25	100g
板はんぺん	10	40g
貝むき身	10	40g
むきえび	10	40g
玉ねぎ	20	中1/2個
人参	15	中1/3本
キャベツ	30	120g
きくらげ (乾)	0.3	1.2g
もやし	30	120g
ラード	4	大さじ1・1/3
中華だし	400	8カップ
A	塩	大さじ1/2強
	こしょう	少々
	薄口しょうゆ	大さじ3強
	酒	大さじ2強

作り方

- ① 豚肉は一口大、いか、板はんぺん、人参、キャベツは短冊切り、きくらげは水に戻して線切りにする。玉ねぎは薄切り、もやしはよく洗っておく。
 - ② 貝むき身はうすい塩水 (分量外) で洗う。
 - ③ 中華鍋にラードを熱し、豚肉、玉ねぎ、人参、むきえび、貝むき身、きくらげを炒めて中華だしを入れ、一煮立ちしたらいかを加えてAで調味する。
 - ④ ③にちゃんぽん玉とキャベツ、もやし、板はんぺんを加え、さっと火を通す。
- ※ 貝はこの他に、貝柱や小がき、あげまき、板付かまぼこ、揚げかまぼこ等を使ってよい。

52.皿うどん



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
505	23.1	22.8

🕒 調理時間
30分(目安)

皿うどんの麺には揚げ中華めんの細麺とちゃんぽん麺を使った太麺の2種類があります。ちゃんぽんと同様にたくさんの具材を使ってとろみをつけた「あん」を麺のうえにかけた料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
蒸し中華めん	100	400g
揚げ油	10	適宜
豚肉 (バラうす切り)	25	100g
干しいたけ	1	2枚
きくらげ (乾)	0.8	3.2g
いか	15	60g
あさりむき身 (冷凍可)	12	48g
玉ねぎ	12	中1/4個
人参	15	中1/3本
むきえび	25	100g
板付かまぼこ	15	60g
もやし	35	140g
キャベツ	35	140g
ラード	8	適量
中華だし	50	1カップ
塩	2.3	大さじ1/2強
A こしょう	少々	少々
薄口しょうゆ	14	大さじ3強
片栗粉	2.5	大さじ1強

作り方

- ① 蒸し中華めんは油で揚げる。
- ② 豚肉、玉ねぎ、人参、板付かまぼこは細切り (短冊切り)、しいたけ、きくらげは水に戻して線切り。キャベツは太めの線切りにする。
- ③ いかは斜めの包丁目を入れて一口大に切る。
- ④ 中華鍋にラードを熱し、豚肉を炒め、玉ねぎ、人参、しいたけ、きくらげ、いか、あさり、むきえび、かまぼこを加え炒める。
- ⑤ 最後にキャベツ、もやしを加え炒める。野菜がしんなりしたら中華だしを加え、Aの調味料を入れる。
- ⑥ 煮立ったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑦ 皿にもった①の中華めんに⑥の具をかける。

53.ぬっぺ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
164	7.5	2.6

🕒 調理時間
30分(目安)

季節の野菜をたくさん使って煮込み、とろみをつけた精進料理の一品で、地方によって「のっぺい」、「ぬっぺい」、「のっぺ」等と呼ばれます。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏肉	20	80g
人参	20	中1/2本
たけのこ (水煮)	10	40g
こんにゃく	20	2/5枚
油揚げ	5	20g
干しいたけ	1	2枚
れんこん	20	80g
さといも	40	中4個
グリーンピース (冷凍)	3	12g
和風だし	50	1カップ
しょうゆ	4	大さじ1弱
A さとう	9	大さじ4
酒	15	1/3カップ弱
片栗粉	3.5	大さじ1・1/2強

作り方

- ① 鶏肉、人参、たけのこ、こんにゃく、油揚げは2cm角位に切る。
- ② 干しいたけは水にもどして石づきを取り、2cm角に切る。れんこんも皮をむいて2cmの角切りにする。
- ③ さといもは皮をむき、塩をふってぬめりを落とし2cm角に切る。
- ④ こんにゃくは茹でて水を切り、しょうゆ (分量外) で下味をつける。
- ⑤ 鍋に、①～④の材料とだし汁を入れて火にかけ、材料に火が通ったらAで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、グリーンピースをちらす。



54.長崎ヒロス



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
180	7.7	9.5

🕒 調理時間
40分(目安)

飛龍頭ともいい、絞り豆腐にみじん切りにした具材を加えて揚げた長崎の郷土料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
絞り豆腐	40	1/2丁
人参	5	小1/4本
たけのこ (水煮)	5	20g
ごぼう	5	20g
干しいたけ	1	2枚
きくらげ (乾)	1	4g
A 干貝柱のもどし汁	50	1カップ
薄口しょうゆ	3	小さじ2
道明寺粉	12	大さじ4
やまいも	8	32g
白身魚 (すり身)	8	32g
干貝柱	0.5	2個
ぎんなん	2	4個
さやえんどう	2	8g
鶏卵	6	小1/2個
和風だし	50	1カップ
B 薄口しょうゆ	2	小さじ1強
さとう	2	大さじ1弱
揚げ油	7	適量
青しそ	1	4枚

作り方

- ①豆腐は固めに絞って裏ごしし、魚のすり身、おろしたやまいもを加えすり鉢でよくすっておく。
- ②干貝柱は水で戻し蒸し器にかけて細かくほぐす。
- ③道明寺粉は湯につけ戻す。
- ④人参、たけのこ、ごぼうは極細の線切り。干しいたけ、きくらげは水でもどし細い線切りにし、Aの調味料で煮る。
- ⑤さやえんどうはさっと茹でて細い線切りにする。
- ⑥①に②③④、溶き卵、ぎんなんと⑤を加えて、ひとつにまとめ一人2個ずつになるように小判型にする。
- ⑦⑥を油できつね色に揚げ、Bの煮汁で煮て器に盛り、青しそを添える。

55.煮ごみ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
220	9.5	12.7

🕒 調理時間
40分(目安)

さとも、人参、鶏肉等各種材料を乱切りにして煮込んだもので、かつて本県の特産物の一つであったゆでピーナッツを入れるところが特徴です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
鶏もも肉	20	80g
れんこん	10	40g
ごぼう	10	40g
大根	20	80g
人参	10	中1/4本
さとも	20	中2個
油揚げ	16	64g
こんにゃく	10	1/5枚
干しいたけ	0.5	1枚
野菜昆布	2	8g
さやいんげん	5	20g
ゆでピーナッツ	10	40g
油	3	大さじ1
さとう	2	大さじ1弱
酒	4	大さじ1強
薄口しょうゆ	7	大さじ1・1/2強
和風だし	適宜	適宜

作り方

- ①鶏肉は2～3cm角位に切って、酒(分量外)をふりかけておく。
- ②れんこんは皮をむいて、ごぼう、大根、人参、さともは乱切り、油揚げは角切り。こんにゃくは湯通しして手でちぎる。
- ③干しいたけは水で戻して一口大に切る(戻し汁はとっておく)。
- ④野菜昆布は戻して結んでおく。
- ⑤さやいんげんはさっと茹でて、3cm位に斜め切りする。
- ⑥鍋に油を入れて鶏肉を炒め、続けて②～④の野菜とゆでピーナッツを加えて炒める。
- ⑦だし汁を加え落とし蓋をして、アクをとりながら煮て、さとう、酒で調味し煮立ちした後、しょうゆを加えて煮詰め、最後にさやいんげんを加えて火を止める。

56.佐世保バーガー



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
559	26.3	25.8

🕒 調理時間
40分(目安)

昭和25年当時、米軍基地の米海軍関係者よりレシピを教わり作り始めたのがはじまりとされています。「佐世保バーガー」とは、作り置きをせず、注文を受けてから調理をする佐世保の手作りハンバーガーの総称です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ソフトフランスパン(丸型)	60	4個
バター	4	大さじ1・1/3
レタス	30	120g
トマト	30	小1個
玉ねぎ	30	小1個
油	3	大さじ1
牛ひき肉	80	320g
木綿豆腐	20	1/5丁
玉ねぎ(みじん切り)	50	大1個
A 鶏卵	13	中1個
パン粉	10	1カップ
塩	0.1	少々
こしょう	少々	少々
トマトケチャップ (マヨネーズソース)	15	大さじ4
マヨネーズ	5	大さじ1・2/3
B レモン汁	5	大さじ1・1/3
練りからし	1	小さじ1弱
さとう	1	小さじ1・1/3

作り方

- ①Aで豆腐ハンバーグを作る。
- ②玉ねぎは7mm厚さの輪切りにして、なるべく形を崩さぬようにフライパンで両面をソテーする。トマトは7mm厚さに輪切り、レタスは洗って手でちぎっておく。
- ③Bを合わせてマヨネーズソースを作る。
- ④パンを軽くトーストし、バターを薄くぬって、ハンバーグ、トマトケチャップ、玉ねぎ輪切り、トマト輪切り、レタス、マヨネーズソースの順にパンにはさむ。

57.はなはじき



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
59	1.6	0.4

🕒 調理時間
25分(目安)

酢味噌の和え衣のからしが、食べる時鼻をツーンとはじくくらい辛いということでこの名がついたと言われています。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
ほうれん草	15	60g
小ねぎ	20	1束
もやし	10	40g
しらたき	10	1/6玉
酢	4	大さじ1強
みみそ	8	大さじ2弱
A さとう	5	大さじ2強
みりん	4	大さじ1弱
粉からし	0.2	小さじ1/2弱
水	6	大さじ1・2/3弱

作り方

- ①Aの調味料を混ぜ合わせ、タレ(からし酢みそ)を作る。
※ からの量は、好みに合わせて調節する。
- ②ほうれん草、ねぎ、もやし、しらたきはそれぞれ下茹でし、水気をきり、食べやすい大きさに切る。(小ねぎはねぎ巻きにすると食べやすい。)
- ③器に盛りAをかける。



58. じゃがいものだんご汁



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
76	2.2	0.1

🕒 調理時間
30分(目安)

生のじゃがいもをすりおろし片栗粉を加えて作った団子をいれた汁物です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
じゃがいも	75	300g
片栗粉	3	大さじ1・1/3
干しいたけ	1	2枚
和風だし	150	3カップ
薄口しょうゆ	6	大さじ1・1/3
小ねぎ	2	2本

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいておろし金でおろし、ふきんやざるで水分をしっかりと絞る。
 - ②①のじゃがいもに、片栗粉を加えてよく混ぜ、小さく丸めて団子にする。
 - ③干しいたけは戻し石づきをとり、薄切りにする。
 - ④鍋にだし汁、戻し汁と③を入れ、薄口しょうゆで調味しておく。
 - ⑤④に②のじゃがいも団子を入れよく火を通し、器に盛って小ねぎを散らす。
- ※ じゃがいもだんごは、調味した汁に入れること。

59. ろくべえ



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
416	8	3.8

🕒 調理時間
60分(目安)

サツマイモを原料とする麺で、つなぎに山芋を使い鰹節や昆布でとっただし汁で食べる料理です。江戸時代に島原を飢饉が襲った際、深江村の名主を勤めていた六兵衛が保存食のサツマイモ粉を食べる方法として考案した為この名前が付いたと言われています。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
さつまいも粉	100	4カップ弱
やまいも	20	80g
水	75	1・1/2カップ
鶏むね肉	30	120g
板付かまぼこ	5	20g
和風だし	150	3カップ
薄口しょうゆ	9	大さじ2
小ねぎ	2.5	2本

作り方

- ①芋粉に皮をむいたやまいもをすりおろし、水を加えてよくこね4～5個に分ける。
 - ②鍋に湯をわかし、その上に六兵衛すり器をのせ、①を手のひらで押し出す。
 - ③ゆで上がったら六兵衛をすくい上げる。
 - ④鶏肉は一口大に切り、かまぼこは薄切りにする。
 - ⑤鍋にだし汁を入れ④の材料を加え調味する。
 - ⑥③の六兵衛を加え、小口切りのねぎをちらす。
- ※ 六兵衛すり器とは専用の道具。なければ、缶の底に釘で穴をあけて作ってもよい。

60. 唐あくちまき



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
267	4.6	0.7

🕒 調理時間
5時間(目安)

布袋にもち米を入れ、唐あく汁に一晩ひたして茹でたものです。長崎では端午の節句に食します。

材 料	1人分	4人分 (2本)
	純使用量 (g)	目安量
もち米	75	2合
唐あく	5	20g
水	100	2カップ
さらし袋	—	2袋

作り方

- ①唐あくは熱湯で溶かしよく洗ってざるにあげたもち米を一晩つけておく。
 - ②①のもち米をざるにあげ、水気を切り、さらし袋(晒で作った袋)に8分目まで入れて、袋の口を糸で絞る。
 - ③厚手の鍋の底と側面に竹の皮か、ふきんを厚くしき②とつけ汁を入れて中火で炊く。
 - ④煮汁がどろどろになるので、時々水を加えて4時間ほど炊く。
 - ⑤できあがったら袋のまま水で洗い、あくを落とし袋から取り出し糸で切る。
- ※ 好みで、きなこや黒みつ、さとう等をつけて食べる。

61.島原かんざらし



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
163	1.9	0.3

🕒 調理時間
20分(目安)

白玉粉で作った白玉団子を島原の沸水で冷しきざら(中双糖)とはちみつで作った特製「みつ」に浮かべて食べる島原名物です。素朴で人気の郷土料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
白玉粉	30	1カップ
水	30	1/2カップ強
さとう	8	大さじ3・1/2強
A ざらめ	4	大さじ1強
水	40	3/4カップ強
はちみつ	2	小さじ1強

作り方

- ①白玉粉に水を少しずつ加えながら耳たぶくらいの軟らかさにこねて適当な大きさに丸める。
- ②沸騰したお湯に①を入れて茹でる。浮き上がってしばらくしたらすくって冷水にとり冷ます。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、さとうが溶けたらはちみつを加えて冷やし「みつ」をつくる。
- ④③の「みつ」に②を加えて器に盛る。

62.カスドース



● 1人分の栄養価

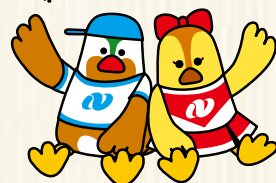
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
126	3.4	2.7

🕒 調理時間
0分(目安)

カステラに卵黄をつけ糖蜜にくぐらせてグラニュー糖をまぶしたもので、南蛮文化として流入したポルトガル風のぜいたくなお菓子です。エネルギーが高いのでエネルギー補給用に適しています。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
カスドース	25	4切

平戸銘菓の「カスドース」は約400余年前、当時日本で唯一の交易港であった平戸に渡来した宣教師により伝授されたものです。



63.かんころもち



● 1人分の栄養価

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
217	2.0	0.4

🕒 調理時間
60分(目安)

さつまいもを切って天日干ししたかんころをもち米と一緒に蒸しつけた郷土料理です。

材 料	1人分	4人分
	純使用量 (g)	目安量
かんころ(さつまいもゆで干し)	40	160g
さとう	13	2/5カップ
もち米	13	1/3合

作り方

- ①もち米は洗って一晩水につける。
- ②かんころは湯につけて戻しておく。
- ③蒸し器に①と②を交互に重ねて蒸す。
- ④③が蒸しあがったら、さとうを加えて餅つき機でつく。
※ 「かんころ」とは、さつまいもの皮をむいて7mm位の厚さに切り、半茹でした後、十分乾燥させたものです。
※ もち米1kg、かんころ3kg、砂糖1kgで約300gのかんころもちが25本できる。